

담당자: 김나희 영양사
발행처: 송파노인종합복지관

6월 MENU 2026

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
	기장밥/들깨죽	기장밥/들깨죽		수수밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	
정성이	아욱된장국	두부탕국		계란파국	우거지된장국	
가득한	생선까스*타르	낙지우육볶음		마파두부	안동찜닭	
점심	유부맛살냉채	파리고추어묵조림		군만두	묵말랭이샐러드	
	근대나물	시금치나물		치커리단무지채무침	참나물무침	
	포기김치	포기김치		포기김치	포기김치	
칼로리	812Kcal	789Kcal		832	789	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥		잡곡밥	잡곡밥	
간식	프로바이오틱스	과일		물만두	카스타드	
건강을	두부김치국	잡곡밥/옥수수죽		잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	쪽잡스테이크	홍합살무국		소고기샤브국	버섯들깨탕	
저녁	마늘쫀버섯볶음	청양풍닭조림		오징어초무침	갈치감자조림	
	양배추샐러드	애호박새우살볶음		푸실리햄볶음	가지튀김*칠리소스	
	포기김치	궁채들깨무침		열무나물	숙주나물	
	포기김치	포기김치		포기김치	포기김치	
칼로리	765Kcal	725Kcal		678	669	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥		잡곡밥	잡곡밥	
날짜	8	9	10	11	12	13
	수수밥/콩가루죽	현미밥/들깨죽	혼합잡곡밥/자색고구마죽	기장밥/옥수수죽	혼합잡곡밥/땅콩죽	
정성이	팽이두부장국	참치김치찌개	꽃게탕	모듬어묵국	백명란찌개	
가득한	어항가지덮밥	삼치구이*데리야끼소스	후르츠탕수육	시래기찜닭	두반장돈불고기	
점심	김말이튀김	굴뱅이실곤약무침	마늘쫀건새우볶음	탕평채	맛살그린빈스볶음	
	미나리무채무침	콩나물무침	치커리유자청무침	배추나물	표고장아찌	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	825Kcal	712Kcal	835Kcal	752Kcal	768Kcal	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	과일	고구마	과일	잔치국수	호떡	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	가리비살미역국	들깨무채국	고추장찌개	버섯찌개	북어채무국	
저녁	카레닭조림	돈사태고구마조림	우육숙주볶음	임연수구이	훈제오리아채볶음	
	알어묵방울양배추볶음	명엽채땅콩조림	흑임자연근무침	브로콜리베이컨볶음	감자채당근볶음	
	썩갠나물	고사리나물	양배추초무침	시금치나물	아삭이고추쌈장무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	710Kcal	732Kcal	728Kcal	628Kcal	665Kcal	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
날짜	15	16	17	18	19	20
	현미밥/들깨죽	현미밥/들깨죽	포리멸두미림밥/자색고구마죽	기장밥/옥수수	수수밥/땅콩죽	
정성이	미역된장국	얼큰참깨계란국	청국장찌개	오징어찌개	황태설렁탕	
가득한	닭갈비	코다리강정	동그랑땡전	돈육야채무침	고등어구이	
점심	마카로니샐러드	사찰식우영잡채	계란후라이	로제떡볶이	참치감자조림	
	돌나물유자청무침	참나물올리브무침	요구르트	숙주나물	궁채들깨나물	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	834Kcal	825Kcal	723Kcal	765Kcal	758Kcal	

당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	요플레	과일	콩국수	감자	치즈빵	
건강을 생각하는 저녁	바지락감자수제비 가지우민찌볶음 툇두부무침 무생채 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 고추장찌개 방어무조림 에그누들볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 시래기들깨장국 돈사태갈비찜 컬리명란마요무침 숙갓나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 소고기무국 조기살구이 당근우엉조림 치커리생채 포기김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 닭볶음탕 양파링튀김 근대나물 포기김치	
칼로리	667Kcal	765Kcal	778Kcal	665Kcal	771Kcal	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
날짜	22	23	24	25	26	27
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 유부된장국 된장두부카레 옥수수고로케 시저샐러드 포기김치	홍국쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 짬뽕돈불고기 어묵파프리카볶음 치커리오이생채 포기김치	연미밥/사색고구 마죽 순대국밥 김치전 느타리버섯볶음 부추겉절이 깍두기	명아리콩밥/녹수수 죽 바지락시래기국 임연수구이 메밀면야채무침 시금치나물 포기김치	기장밥/땅콩죽 순두부찌개 버섯우불고기 해초맛살무침 열무보리겉절이 포기김치	
칼로리	832kcal	868kcal	825Kcal	778Kcal	734Kcal	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간식	과일	호떡	요플레	떡볶이	카스타드	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 소고기얼갈이국 가자미카레구이 감자간장조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 근대된장국 훈제오리샐러드 표고청경채볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/땅콩죽 어묵무국 돈채피망볶음*꽃빵 돌자반멸치볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥/녹두죽 버섯들깨탕 갈비맛닭조림 미역줄기팽이볶음 배추나물 포기김치	잡곡밥/흰죽 가리비살미역국 돈육김치찜 메란곤약조림 숙갓나물 포기김치	
칼로리	662kcal	689kcal	721Kcal	710Kcal	724Kcal	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	